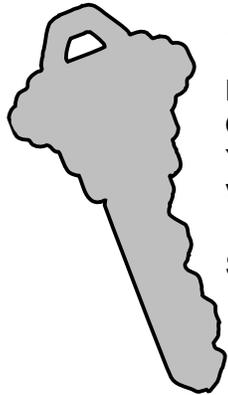


GUÍA para



Una Nutrición Sana

Altas en Calcio



Leche
Queso
Yogur
Vegetales Verdes
(Espinacas y Acelgas)
Salmón & Sardinas

Altas en Hierro

Carne Roja Magras-USDA
Cereales Fortificados, o "WIC"
Mantequilla de Maní
Pan y Granos
Frijoles y Guisantes

Vitamina C

Brócoli	Piña
Repollo	Papas
Coliflor	Frambuesas
Toronja y	Espinaca
Jugo de Toronja	Fresas
Green Peppers	Batatas
Pimentón Verde	Tomates y
Naranjas y	Jugo de Tomate
Jugo de Naranja	Patilla
Melón	Jugos de "WIC"

Merienda

Frutas	Pretzels
Vegetales	Pudin y Dips (Hechos con leche baja en grasa)
Galletas Saladas	
Cereales	
Pan de maíz	* Pasas
English muffins	Galletas de arroz
Galletas de gengibre	Galletas de vainilla
Galletas de Graham	
Gelatina	
* Nueces	
* Palomitas de maíz	

* puede sofocar niños pequeños

Limite los siguientes alimentos altos en grasa:

(Coma solamente una de estos al día.)

Comida frita o alimentos altos en grasa
Tocineta
Salchicha Alemana
Biscoches (biscuits)
Bologña
Chocolates y caramelos
Galletas
Corn Chips
Donuts
Papas Fritas
Salchichas
Salchichas Polacas
Potato Chips
Salami
Embutidos



Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee
Programa Preventivo de Envenenamiento de Plomo Infantil
www.milwaukee.gov/health